月刊 ひまわり

令和4年度　9月号

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり
事務局　平日8:30～17:00
TEL　0957-85-4470

あっという間に夏休みも終わり、９月に突入しました。しかし、まだ暑さは続きそうなので
こまめな水分補給を忘れないようにしましょう！また、今年の夏もコロナの影響により
なかなか思うように動けなかったと思います。まだまだコロナの流行が収まらないため
引き続きマスクの着用、手洗いうがいや消毒を心がけ、感染拡大防止に努めましょう！

砂ASOBeach in 南島原！

8/7（日）加津佐前浜海水浴場にて『砂ASOBeach in南島原』が開催され、
我々、TEAMひまわりも参加させていただきました。イベントではスポーツ鬼ごっこを実施し、
小学生や学生ボランティアの高校生など計14名が参加してくれました。
なかなか慣れない砂浜での実施で不安な部分もありましたが、大いに盛り上がり、
初めてスポーツ鬼ごっこを体験した子も全力で楽しんでくれていました。
改めて、スポーツ鬼ごっこは学年問わずみんなで楽しめる
スポーツだと実感しました！
今回、このような機会を設けて頂いたB&G関係者の方々、
お手伝い頂いた学生ボランティアの高校生、参加してくれた
元気な小学生、本当にありがとうございました。

みんなでスポーツ鬼ごっこのポーズ！

【Pick UP 情報】

目の疲れ感じていませんか？

近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを
感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障などの
目の病気にかかる人も増えてきています。

こんな症状に注意しよう！

・目の疲れを感じている　・目が乾きやすい　・目がかすむ
・ものが見えにくくなった　・肩がこりやすい

【目の健康維持のためのポイント】

①目を休める

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど
こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。まばたきをゆっくり繰り返して
目のストレッチを行ったりすると良いでしょう！

②目にやさしい食事をとる

バランスの良い食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる
栄養素を含む食材をしっかりとりましょう。そのような食材には緑黄色野菜や
青魚、やまぐろ、かつおなどがあります。

【私たちはTEAMひまわりの活動を応援しています】

島原牛乳　ひまわりてれび　いのうえ整骨鍼灸院　金子電気　FMひまわり　The MARQUI'S WEDDING　SOCCER SHOP KIN GOLD SPORTS CO.,LTD.　しまして 島原半島の情報アプリ　Galletto -KAMEYA-　雲仙みかどホテル UNZEN MIKADO HOTEL　しろの医院

アプリダウンロード無料⇒

スポーツくじ toto BIG
私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

特定非営利活動法人
コミュニティスポーツクラブ
TEAMひまわり
http://www.teamhimawari.com/
E-MAIL：npo.csc.teamhimawari@gmail.com